




Informazioni importanti su: **Come smettere di fumare**

**Difendi la tua salute!
Utilizza i sussidi offerti da Medicaid per vivere una vita all'insegna del benessere.**

 **Se hai domande sull'utilizzo dei tuoi sussidi, chiama il numero telefonico riportato sulla tessera Medicaid.**

Hai bisogno di una mano? Chiama la linea telefonica NYS Smokers' Quitline.

- Questo programma è gratuito e strettamente confidenziale.
- Qualsiasi cittadino di New York che voglia smettere di consumare tabacco può avvalersi di consigli utili e strumenti dedicati, oltre ad avere il supporto di un mentore specializzato.
- Per maggiori informazioni, chiama il numero 1-866-697-8487 o visita il sito www.nysmokefree.com.

Per ulteriori informazioni sul tabagismo o sui metodi per smettere di fumare, visita: www.health.ny.gov/prevention/tobacco_control/campaign/quit_smoking

Fumare: una dipendenza che mette a rischio la tua vita

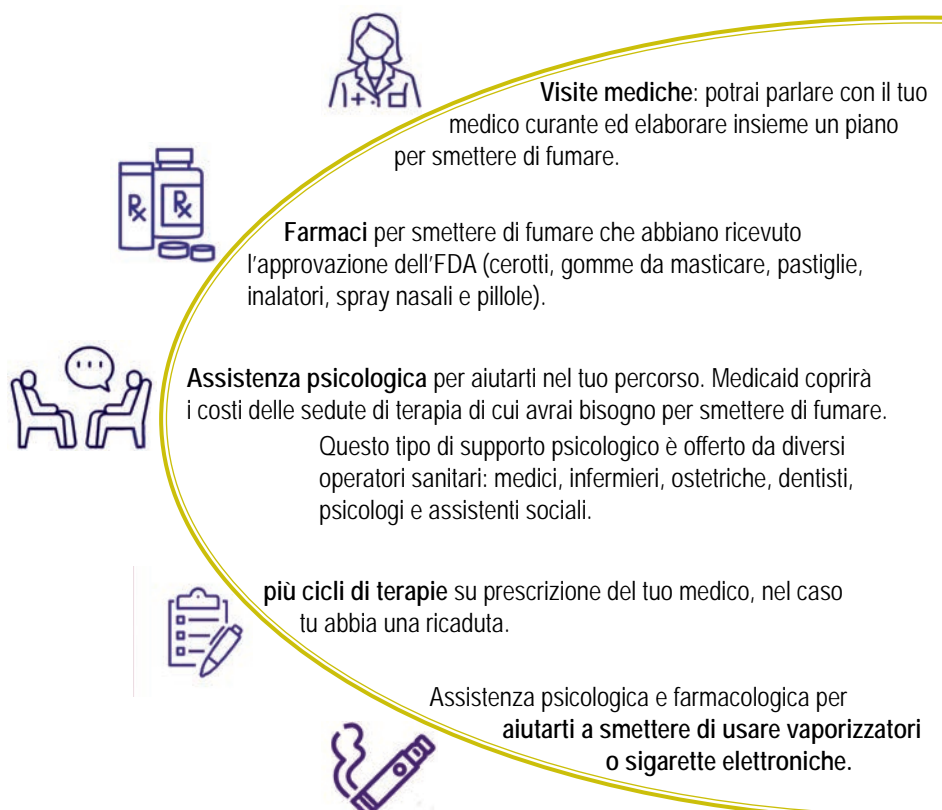
Sapevi che...?

- Tutti i prodotti a base di tabacco contengono nicotina: vale anche per le sigarette elettroniche o i vaporizzatori. La nicotina è una sostanza pericolosa, in grado di provocare una forte dipendenza.
- Il fumo è una delle cause principali di mortalità evitabile negli Stati Uniti.¹
- Il fumo è all'origine di numerose patologie: oltre a sedici tipi di cancro, provoca problemi cardiovascolari, infarti, broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), problemi agli occhi, diabete di tipo 2 e artrite reumatoide.²
- Smettere di fumare è uno dei passi più importanti che puoi compiere per una vita in piena salute, a prescindere da quanti anni tu abbia ora o quanti ne avessi quando hai iniziato.³
- Inoltre, smettere di fumare significa anche proteggere i tuoi cari dal fumo passivo, che è altrettanto pericoloso e mette a repentaglio la loro salute e la loro vita.

Come faccio a smettere di fumare?

- Innanzitutto, consulta un medico. È dimostrato che l'aiuto di un professionista della salute è fondamentale per smettere di fumare una volta per tutte.⁴
- Ricorda che non esiste alcuna evidenza scientifica a sostegno del fatto che i vaporizzatori siano più salutari rispetto alle sigarette tradizionali. Anche fumare con i vaporizzatori provoca dipendenza. Secondo la Food and Drug Administration (FDA) statunitense, l'uso dei vaporizzatori non rappresenta un metodo approvato per smettere di fumare.
- Usa i sussidi del tuo programma sanitario per smettere di fumare. Esistono numerosi metodi che hanno l'approvazione dell'FDA e sono coperti da Medicaid.
- Non arrenderti! È vero, smettere di fumare può essere difficile, ma ce la farai. In tanti ci sono riusciti: perché non tu?

Quali costi sono coperti da Medicaid?



^{1,2} https://www.health.ny.gov/prevention/tobacco_control/

³ https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/benefits/

⁴ https://www.health.ny.gov/prevention/tobacco_control/campaign/quit_smoking/quit.htm